

**Willkommen zu unserem 3. Modul des Video-Kurses:**

**Im 1. Modul haben wir das Thema „Druck und Hetze hinter sich lassen und die Füllwörter beleuchtet.**



**Im 2. Modul haben wir dem Bogensatz und den drei AAA's unsere Aufmerksamkeit geschenkt-**

**In dem heutigen Modul geht es um Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache mit dem Thema: Umgang mit dem Konjunktiv II und Stummelsätze**

In diesem Modul legen wir ein Augenmerk auf die Grammatik. Du wirst staunen wie viel Grammatik mit Deinem persönlichen Erfolg und Deinem Lebensglück zu tun hat.

Wörter sind die Bausteine des Lebens, die Grammatik ist der Bauplan.

Baupläne geben Struktur und Ziele vor. **Satzkonstruktionen mit dem Konjunktiv II mit Worten wie sollte, könnte, hätte oder wäre, bewirken Irreales und Unwirkliches.** Sage ab jetzt was Du wirklich willst.

**Beispiel:**

Anstatt: Ich möchte gerne ab nächsten Montag mit dem Training beginnen, sage: Ich will gerne ab nächsten Montag mit dem Training beginnen. Manchmal klingt eine Formulierung mit „ich will“ zu fordernd. Dann kannst Du das Wörtchen „gerne“ einfügen. Das ist die sanftere Variante.

Oder: Ich hätte Lust am Samstagabend ins Theater zu gehen, sage: Ich gehe am Samstagabend ins Theater, kommst Du mit?

Klare Sätze bringen Klarheit in Dein Leben!



**Der Konjunktiv II**  
sollte, könnte, hätte  
oder wäre

⇓

Bewirken unreales und  
unwirkliches!

**Ich sage was ich wirklich  
"will".**

**Z.B.: Ich will gerne ... .**  
Bist Du dabei?  
Hast Du Lust?

**Bewirkt: Der Befragte kann klar  
mit "ja" oder "nein" antworten!**

**Es herrscht Klarheit!** 👍

Sage klar was Du willst und handele zielorientiert. So wirkst Du auf andere selbstbewusst mit einer kraftvollen Ausstrahlung.

Diese klaren Sätze kannst Du ab sofort bei all Deinen Einkäufen oder bei Deinen Bestellungen im Restaurant üben.

### **Beispiele:**

#### Beim Bäcker:

Anstatt: Können Sie mir bitte das schöne, dunkel gebackene Vollkornbrot geben, sage: Frau/Herr ..., bitte geben Sie mir das schöne, dunkel gebackene Vollkornbrot. Ich danke Ihnen.

#### Im Restaurant:

Anstatt: Ich möchte gerne eine Gemüsesuppe und ein stilles Wasser, sage: Frau/Herr..., bitte bringen sie mir einen Teller von der leckeren Gemüsesuppe und ein stilles Wasser. Ich danke Ihnen.

Mit der direkten Ansprache, evtl. sogar mit Namen der Person, zeigst Du der Verkäuferin/dem Verkäufer oder Bedienung Deine Wertschätzung. So wirst Du meistens dafür sogar ein Lächeln ernten.

Dein Einkaufen kann je nach Deiner inneren Einstellung eine Freude oder eine Last sein. **Viele Menschen pflegen unbewusst immer weiter ihre alten, geprägten und gewohnten Denk- und Sprachmuster. Diese offenbaren sich in ihrem Umfeld, Privat, im Büro, beim Telefonieren, beim Einkaufen oder bei der Bestellung im Restaurant.**

Den meisten Menschen ist noch nicht bewusst wie sie zum Beispiel immer wieder die Verkäuferinnen/den Verkäufer oder Bedienungen ansprechen. Die Verkäuferin/der Verkäufer oder die Bedienung hört den ganzen Tag nur Stummelsätze von den Kunden.

Auch hier gibt es Menschen, die sich durch ihre Art zu sprechen zeigen, dass sie zielorientiert, klar und selbstbewusst sind. **Hier ist Deine Chance**, dass Du durch sprachliche Wendungen Deinem Leben ab sofort eine Wende gibst. Löse Dich von früheren Prägungen. Klare, kurze, zielorientierte und vollständige

Sätze sind Ausdruck eines klaren Geistes und sie formen auch einen klaren Geist.

**Weitere Übungen** kannst Du anwenden, wenn Du in einer fremden Stadt nach dem Weg fragst. Das sind Situationen aus dem täglichen Leben. Es kommt darauf an: Wie Du fragst. Dies hat Auswirkung auf die Situation. Und gleichzeitig hat das der Formulierung zugrundeliegende Denken und Fühlen eine Wirkung auf Dein Leben. Wie fragst Du nach dem Weg?

Zum Beispiel: Verzeihung, ich bin fremd hier. Kennen sie sich hier aus? Sagen sie mir bitte wie ich zum Bahnhof komme. (Hier schenkst Du dem Angesprochenen Deine Aufmerksamkeit, Wertschätzung und stellst eine klare Frage.)

Weiter kannst Du am Telefon Deinem Gesprächspartner Wertschätzung entgegenbringen, indem Du Dich wie folgt meldest: Guten Tag, ich bin.....

Und noch eine schöne Möglichkeit, den Menschen Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu schenken, besteht darin, dass Du ab sofort ehrlich gemeinte Komplimente großzügig verschenkst. Gute Worte, die vom Herzen kommen, tun jedem Menschen gut. Gute Worte sagen heißt im italienischen „benedire“. Das bedeutet „segnen“. Streicheln mit Wörtern.

Kannst Du Komplimente annehmen? Es gibt immer noch Menschen, die ein Kompliment nicht annehmen können oder es abwehren.

**Ein Abwehren und Abwerten von guten Wörtern sind auch immer ein Abwehren und Abwerten der eigenen Person. So bleibt die eigene Abwertung der eigenen Person weiter aktiv.**

Freu Dich ab sofort über Komplimente und bedankt Dich dafür.

**Für dieses Modul rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt Du bereits das Wort „geborgen“? Wenn nicht, bringe es in Deinen Sprachgebrauch ein und erweitere mit diesem Wort Deinen Wortschatz!**

**Inhalte des Videokurs „Die Kraft der achtsamen Sprache“:**

Einführung: „Die Kraft der achtsamen Sprache“

Modul 1: Druck und Hetze hinter sich lassen

Modul 2: Kontakt herstellen & auf den Punkt kommen

Modul 3: Achtsamer Umgang mit dem Konjunktiv II & Stummelsätze

Modul 4: Drei Satztypen & die Wirkung der Sprache auf den Körper

Modul 5: Aber-Fasten & Negationen meiden

**Alle Videos sind zu finden auf:**

Website – siehe Rubrik „Videokurse“

[www.friedensquelle.com](http://www.friedensquelle.com)

...und auf...

YouTube

[www.youtube.com/@friedensquelle](https://www.youtube.com/@friedensquelle)

YouTube-Playlist: Videokurs „Die Kraft der achtsamen Sprache“

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyRg3DmiJyw16t1ibqcpdhj8e1xxCsG3Y>

## Der Konjunktiv II

sollte, könnte, hätte  
oder wäre



Bewirken unreales und  
unwirkliches!



Ich sage was ich wirklich  
"will".

Z.B.: Ich will gerne ... .  
Bist Du dabei ?  
Hast Du Lust ?

Bewirkt: Der Befragte kann klar  
mit "ja" oder "nein" antworten!

Es herrscht Klarheit! 